Rok I. Warszawa, 11 października 1906 r. № 12

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcyą Wład. R. Kozłowskiego.

Przedpłata roczna wynosi w Warszawie rb. **2.40**; z przesyłką pocztową rb. **3.40** w Austryi **8** koron. Przedpłata półroczna w odpowiednim stosunku.

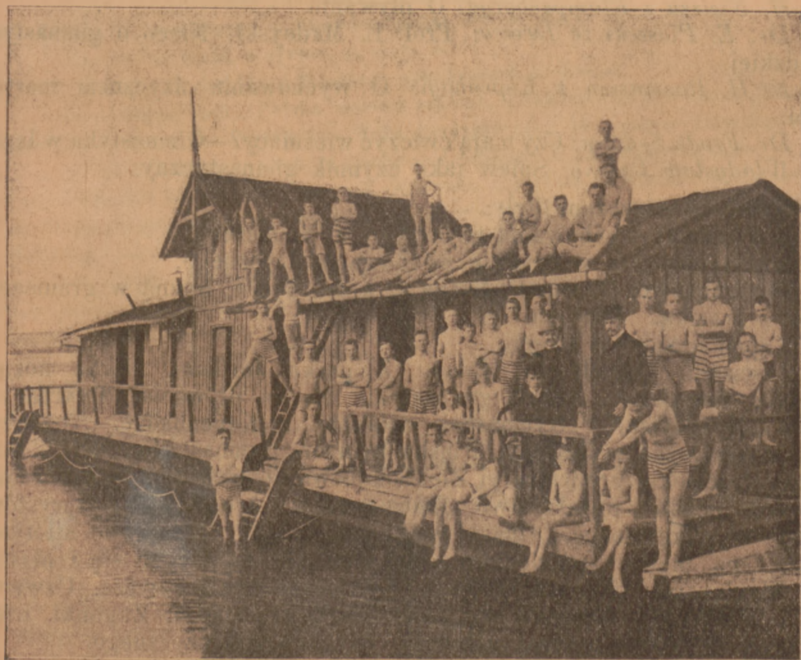
Cena numeru pojedyńczego kop. **12** w Warszawie i **36** halerzy we Lwowie.

Za redakcyę odpowiedzialny we Lwowie: dr. Eugeniusz Piasecki.

W sprawie przedpłaty zwracać się należy do administracyi i ekspedycyi „RUCHU", które się mieszczą w księgarni p. f. E. Wende i S-ka w Warszawie, Krakowskie-Przedmieście 9. Dla Galicyi i Poznańskiego administracye objęła księgarnia H. Altenberga we Lwowie.

Wszystkie artykuły są płatne. Pp. autorów miejscowych prosimy o zgłaszanie się do redaktora po odbiór honoraryum najdalej w przeciągu 3 miesięcy od daty wydrukowania artykułów. Autorom zamiejscowym honoraryum będzie w terminie właściwym przesyłane.

Adres redakcyi: **Wilcza 38, m. 12.** Redaktor przyjmuje: we wtorek od g. 4—5 w. w czwartek od g. 6—7 w. i w sobotę rano do g. 10½.



Fot. J. Malewicz.

„Ruch" wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca w objętości 16 lub 8 stron prócz okładki. Na treść „Ruchu" składają się:

1. Artykuły, dotyczące wychowania fizycznego na postawach anatomii fizyologii, hygieny i estetyki. 2. Rozbiór metod gimnastyki, pracy ręcznej, gier ruchowych, sportów, śpiewu i t. d. 3. Przegląd ich dziejowego rozwoju. 4. Wskazówki praktyczne do ich uprawiania i stosowania. 5. Przegląd sprawy wychowania fizycznego i, w związku z niem, estetycznego w kraju i zagranicą. 6. Kronika wybitnych przejawów w tej dziedzinie, tudzież w życiu stowarzyszeń, rozwojowi ciała poświęconych. 7. Bibliografia i krytyka. 8. Odpowiedzi redakcyi. 9. Ogłoszenia (na okładce barwnej). W miarę potrzeby umieszczane bywają ilustracye.

„Ruch" ma zapewnione współpracownictwo najwybitniejszych sił swojskich i obcych. Zasilają pracami pismo nasze nietylko uczeni i fachowcy polscy, ale również cudzoziemcy.

Nader niska przedpłata—rb. 2 kop. 40 rocznie w Warszawie i o rubla drożej z przesyłką pocztową — umożliwia trzymanie „Ruchu" wszystkim, co się prawdziwie i poważnie interesują sprawą normalnego rozwoju ciała obecnego i przyszłych pokoleń.

*
* *

Dotąd prace swe w „Ruchu" umieścili:

Dr. J. Bogdanik z Krakowa: „Fizyczne wychowanie młodzieży" Śniadeckiego w świetle dzisiejszych pojęć.

Prof. J. E. Chryssafis z Aten: Poglądy filozofów greckich na gimnastykę i porównanie jej z gimnastyką współczesną.

Dyr. J. Kühn: Slojd szkolny.

Nacz. insp. gimn. w Danii K. A. Knudsen: Piękno ciała a zdrowie.

Wł. R. Kozłowski: Metoda Japońska.— Trzeba się uczyć!— Deutsch oder schwedisch?—Doniosły krok.—Ćwiczmy!

H. Nielsen z Klampenborga: O pływaniu.

Dr. E. Piasecki ze Lwowa: Prof. E. Madeyski. Nieco o gimnastyce szwedzkiej.

N. H. Rasmussen z Kopenhagi: O wychowaniu fizycznem małych dzieci.

Dr. Frode Sadolin: Czy mają ćwiczyć wieśniacy?—Gimnastyka w lecie.

Władysław Rzepko: Śpiew jako czynnik gimnastyczny.

Nadto zamieszczone były:

Z dziedziny wychowania fizycznego w Niemczech.

Kwestyonaryusz w sprawie wychowania fizycznego.

Gry ruchowe: Trzeciak. Nożna w kole. Wieża. Nożna w granicach. Nożna z bramką. Football.

Kąpiel niegdyś a dzisiaj.

Zewsząd: Ogrody im. Raua. Z parku Jordana. Piłka nożna. Igrzyska olimpijskie. Szkoła gimnastyki. Nauka pływania. Rekreacya. Szkoła „dżyudżytsu." „Gymnastisk Selskab" w Kopenhadze. Towarzystwa gimnastyczne w Szwecyi. Finska kvinnors gymnastikförbund. Towarzystwa strzeleckie w Szwajcaryi. Zlot Sokolstwa słowiańskiego w Zagrzebiu. Kijowskie polskie towarzystwo gimnastyczne. Aresztowanie turystów. Zapasy w piłkę nożną. Ofiara walki francuskiej. Przeciwko atletyce. Konkurs na pieśń. Dziesięcioro przykazań dla kąpiących się i pływaków. Wychowanie fizyczne w Belgii. Wycieczki wychowawcze. Czwarty kurs gimnastyczny. Kongres w sprawie nauki zręczności. Zagonki. Klub turystów. Wystawa hygieny szkolnej i wychowania fizycznego.

Książnica „Ruchu"—ocena dwudziestu jeden dzieł polskich, szwedzkich, duńskich, rosyjskich, francuskich i niemieckich.

Rok I. Warszawa, 21 października 1906 r. №. 12.

RUCH

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

DO CZYTELNIKÓW NASZYCH.

Numerem dzisiejszym zamykamy półrocze wydawnictwa.

Rozumiemy, że w chwili obecnej mniej u nas posłuchu mieć może nawoływanie do pracy skupionej kulturalnej, ale z drugiej strony obowiązki wobec przyszłości nawoływać nam do niej każą. Za jedno z ogniw tej pracy uważamy naszą placówkę, mającą za zadanie szerzenie wśród ogółu naszego zdrowych i racyonalnych pojęć o wychowaniu fizycznem.

Wiemy, że wiele jeszcze braków „Ruch" nasz posiada i bardzo jest daleki od tej wyżyny, na którejbyśmy go mieć pragnęli, ale mamy nadzieję, że na drodze swej nie cofa się lecz naprzód postępuje.

Braki niektóre związane są, wyznać to musimy, z trudnemi warunkami materyalnemi wydawnictwa. Oznaczyliśmy nader nizką przedpłatę, ażeby trzymanie „Ruchu" umożliwić tym wszystkim, co się sprawą normalnego rozwoju ciała interesują. Zdawało się, że liczba przedpłatników większa zabezpieczy istnienie pisma i na ciągłe ulepszanie pozwoli. Pomimo atoli wielkich oszczędności w prowadzeniu wydawnictwa przynosi nam ono stały i znaczny niedobór...

Niedobór ten zagraża istnieniu wydawnictwa, zniknąć zaś może, skoro „Ruch" pozyska większą liczbę przedpłatników. Niechby liczba ta wzrosła w dwójnasób—to już byt pisma zabezpieczy i o ulepszeniach koniecznych myśleć dozwoli.

Dziś zwracamy się więc do przyjaciół „Ruchu" z prośbą o rozpowszechnianie wiadomości o piśmie naszem i zjednywanie mu przedpłatników. Nie szczędziliście nam dotąd słów zachęty, uznania i moralnego poparcia—zechciejcie wiadomością o usiłowaniach naszych zainteresować „Ruchem" szerokie koła Waszych znajomych. Od Was zależeć będą losy dalsze „Ruchu" naszego.

Z drugiej strony prosimy tych, coby pismo nasze na drodze ciągłego doskonalenia widzieć pragnęli, o komunikowanie

nam i nadal uwag swych i spostrzeżeń w tej mierze. Ułatwi nam to utrzymanie stałego porozumienia i pozwoli na szybsze usunięcie braków obecnych z chwilą polepszenia warunków materyalnych.

Redakcya.

Czemu przekładamy gimnastykę zbiorową (towarzyską) nad gimnastykę domową?

W sprawozdaniu rocznem znanego zakładu gimnastycznego N. H. Rasmussena w Kopenhadze, znajdujemy pod tytułem powyższym zestawienie wyników ankiety ciekawej, zarządzonej wśród ćwiczących w tym zakładzie. Pohop do ankiety dała okoliczność, że w r. ubiegłym ilość ćwiczących—wbrew stałemu wzrostowi od r. 1887. t. j. przez cały czas trwania zakładu—uległa pewnemu zmniejszeniu. Ponieważ jednocześnie rozgłos wielki zyskała była książka J. P. Müllera, znana u nas i propagująca gimnastykę domową, p. Rasmussen zapragnął drogą ankiety określić stosunek jakościowy gimnastyki domowej a zakładowej, t. j. zbiorowej.

Z pośród około 1200 ćwiczących odpowiedzi udzielili prawie wszyscy. W sprawozdaniu zamieszczono, oprócz zestawienia ogólnego, 107 odpowiedzi całkowitych. Z niektóremi pozwalamy sobie zapoznać Czytelników „Ruchu” [1]).

* * *

Kustosz muzeum dr. fil. Chr. Blinkenberg, zaznaczając że „przy gimnastyce zbiorowej czuje się najlepiej”, doszukuje przyczyn tego i tak je określa:

1) Przestawanie z innymi działa zawsze ożywczo na samo wykonywanie ćwiczeń;

2) ćwiczenia w sali, zaopatrzonej w przyrządy różnorodne, mogą być więcej urozmaicone a więc przyjemniejsze, aniżeli w domu; gimnastyka przestaje być przykrym obowiązkiem wykonywania stałego jednych i tych samych ruchów.

3) przy ćwiczeniach zbiorowych gruntowniej przejmujemy się ważnością ruchu normalnego dla zdrowia, wpływ bowiem tego ruchu postrzegamy przedmiotowo na współćwiczących;

4) gimnastykę zbiorową wykonywamy poza domem, mamy więc pomiędzy nią a następnem i poprzedniem zajęciem pewną przerwę używaną na drogę;

5) podczas gimnastyki zbiorowej ćwiczenia wykonywamy dokładniej, ulegając osobnym w tej mierze wskazaniom ze strony przewodnika;

[1]) Cand. pol. N. H. Rasmussens Gymnastiske Institut: Hvorfor foretraekker De Almindelig Gymnastik fremfor Hjemmegymnastik”. København, 1906.

6) przewodnik jest w stanie lepiej określić czas trwania ćwiczenia oraz następczość ćwiczeń różnorodnych, aniżeli ten, co ćwiczenia te wykonywa;

7) jedynie przy gimnastyce zbiorowej wykonywać możemy ćwiczenia trudniejsze, wymagające ochrony, oraz ćwiczenia mające zastosowanie życiowe; ćwicząc sami, łatwo popełniamy błędy mimowolne i wpadamy w manierę.

Ekspedytor pocztowy V. Branner: „Wolę gimnastykę zbiorową, gdyż domowa, w pojedynkę, jest niby gorzkie lekarstwo, które zażywamy z musu".

Prezes gabinetu ministrów J. C. Christensen, (b. minister oświaty) przekłada „gimnastykę zbiorową:

1) ponieważ łatwiej jest zdecydować się na gimnastykę raz na rok, aniżeli zamierzać ją codzień. Nie wierzę, ażebym gimnastyki domowej kiedykolwiek dla błahego powodu nie zaniechał;

2) przestawanie z innymi odświeża mię i rozwesela;

3) komenda wzmacnia moją pojętność i szybkość decyzyi, a boję się, że cechy te z wiekiem słabnąć mogą;

4) komenda utrzymuje we mnie poczucie karności i pamięć, iż nie wszystkie czyny moje wskazywane być mogą przeze mnie samego; jest to niezbędne, skoro się należy do społeczeństwa, narodu, i skoro się pragnie, by się naród ten ostał".

Imiennik prezesa, składnik N. O. Christensen tak się wypowiada: „Gimnastyka zbiorowa wpływa lepiej na prawidłowy rozwój ciała, ponieważ jest wszechstronniejsza, ożywiona komendą wytrawnego przewodnika i uprzyjemniona towarzystwem współćwiczących. Gimnastyka domowa nabiera wkrótce cechy obowiązku przykrego i nudnego, wymagając specyalnej wytrwałości i energii, jeżeli ma być prowadzoną stale".

Poczmistrz V. H. Finsen naznacza, jak następuje:

1) „W gimnastyce domowej niema komendy, systematyczności i zmiany w ćwiczeniach;

2) w domu niema odpowiedniego miejsca, przyrządów oraz kąpieli w pobliżu;

3) gimnastyka zbiorowa zyskuje wiele na tem, że odbywa się w odzieży wyłącznej, co nigdy niema miejsca przy ćwiczeniu domowem;

4) gimnastyka domowa staje się jednostajna i wymuszona, ćwiczenia zaś zbiorowe sprawiają przyjemność i rozrywkę."

Radca handlowy Chr. F. L. Friis: „Nikt chyba nie lubi gimnastyki więcej niż ja, który ćwiczę od lat 14 (mam teraz lat 70). Uznaję bezwarunkowo jedynie gimnastykę zbiorową, ponieważ niepodobna ćwiczyć bez komendy oraz w pojedynkę. Chociaż nieraz zaopatrywałem się w najrozmaitsze przyrządy, zarówno stałe jak i ruchome, jednak nigdy nie dochodziłem do wyraźnego wyniku w takiej gimnastyce domowej, która nadto niepomiernie mię nudziła".

Adwokat C. Friderichsen: „Z doświadczenia wiem, iż gimnastyka domowa—z powodu braku czasu, przy nieusposobieniu chwilowem, a właściwie wobec łatwej u nas bezwoli—nie może trwać długo".

Kupiec H. Gylling: „Gimnastyka w zastępie pod wodzą wytrawnego nauczyciela odświeża umysł, wzmaga energię, zaostrza poczucie obowiązku, wogóle podnosi mię. Uprawiana przeze mnie długie lata gimnastyka domowa dawała wyniki nader wątpliwe".

Śpiewak E. Hansen. „Gimnastyka z komendą ćwiczy nietylko ciało

ale i umysł i jednocześnie sprawia, iż po każdej jej godzinie czujemy się o 20 lat młodsi".

Porucznik T. Hansen. „Gimnastyka zbiorowa daje lepsze wyniki, ponieważ posiada lepsze warunki zdrowotne, jest więcej urozmaicona i zajmująca, wykonywa się gorliwiej z powodu pewnego współzawodnictwa, prowadzona być może gruntowniej".

Redaktor G. Hetsch: „Ponieważ pierwsza (gimn. zbior.)—w przeciwieństwie do drugiej (gimn. dom.) — uniemożliwia inicyatywę, kontrolę i współzawodnictwo, które szczególniej nas pobudza do ćwiczenia wobec słabego naszego nastroju gimnastycznego".

Inżynier J. Jensen: „Nie lekceważąc gimnastyki domowej, szczególną atoli wagę przywiązuję do gimnastyki zbiorowej, ponieważ, o ile w działalności swej zawodowej zarządzać wciąż i kierować muszę innymi, o tyle gimnastyka stanowi dla mnie pewne wytchnienie przyjemne, jako środek poddania mię przyjemnej formie komendy w gronie zdrowem i wesołem".

Kupiec L. M. Jensen: „Gimnastyka zbiorowa stanowi rozrywkę, domowa zaś jest nudna. Wolę zawsze rozrywkę niż nudę".

Lekarz C. Jessen: „Niema żadnego porównania pomiędzy gimnastyką domową a zbiorową, ponieważ pierwsza jest tylko marnym suragatem drugiej. Jedna jest o tyle nudna, o ile druga przyjemna. Oczywiście jest gimnastyka domowa lepszą niż żadna; żadną jednak miarą nie może, jak to się często zdarza, używać obłudnej hygieny, wobec której ktoś wierzy w zachowanie młodości i zdrowia jedynie przez to, że się prostuje, skręca, lub naciera codzień przez 10 minut."

Zaniadowca J. Johansen: „W gimnastyce domowej brak pobudki dostatecznej do wytrwałości, a nadewszystko brak metody i systemu w wykonywaniu ruchów".

Aptekarz E. Kircheiner. „Gimnastyka zbiorowa odświeża umysł i ciało, stanowiąc zdrową podnietę życiową".

Architekt J. Klint. „Ponieważ lubię się obracać w towarzystwie, gdzie człowieka oceniają według jego *trzymania* (postępowania), nie zaś według *stanowiska*".

Pejzażysta A. Larsen: „Gimnastyka domowa jest niewystarczająca choćby z tego względu, że nigdy się nie stosuje z taką energią i akuratnością, jak zbiorowa, wykonywana w towarzystwie, pod wodzą i kontrolą specyalisty."

Rządca rolny C. L. Höpperman: „Brak mi umiejętności i doświadczenia do prowadzenia gimnastyki samemu, nadto towarzystwo stanowi ważny środek ożywienia cwiczeń".

Nauczycielka E. Nielsen: „Gimnastyka zbiorowa sprawia mi przyjemność, samotna — nudy".

Prof. H. Olrik: „Od czasów najdawniejszych gimnastyka była ruchem towarzyskim. Gimnastyka domowa jest tylko pomocą niezbędną i nawet w najdoskonalszej swej postaci ustępuje zbiorowej. Przy tej ostatniej mianowicie ćwiczymy *więcej, wszechstronniej* i *lepiej*, ponieważ zdolności swe wyzyskujemy silniej i intensywniej."

Bankier H. Richter: „Wskazówki nauczyciela są niezbędne, jeżeli gimnastyka ma przynieść jakąś korzyść".

Pułkownikowa I. Pade: „Sądzę, iż pożytek z gimnastyki zbiorowej jest daleko większy, ponieważ ćwiczenia są prowadzone i kontrolowane przez wytrawną przewodniczkę, a więc wykonywane dokładniej".

Uczeń mularski S. Schjaer: „Dlaczego? dlatego, że najmocniej jestem

przekonany, iż do niczegobym nie doszedł z nudną gimnastyką samotną, gdy tymczasem spiesznie się zawsze udaję do zakładu naszego, gdzie doznaję wielkiej przyjemności, ćwicząc z innymi, którzy się tam rano zbierają".

Student E. Secher: „Ponieważ współzawodnictwo pomiędzy ćwiczącymi zwiększa energię do ćwiczeń i powoduje lepsze wyniki".

Student J. Simonsen: „Gimnastyka domowa z natury rzeczy ulega często długim przerwom, co zupełnie udaremniają jakąkolwiek z niej korzyść. Najczęściej przerwy te są wynikiem znudzenia. Nigdy znudzenie nastąpić nie może w gimnastyce zbiorowej, bo w niej kierunek przychodzi z zewnątrz i zawsze obfituje w pierwiastki nowe".

Pastor A. V. Storm: „Tego, co czynimy w domu, nie uważam za gimnastykę. Musiałem się tem zadawalać przez lat 8. Wynik nad wyraz marny. Żadnego braku nigdy więcej nie odczuwałem, jak podówczas, obchodząc się bez sali gimnastycznej kopenhaskiej. Salę gimnastyczną stawiam — poza kościołem—najwyżej, zarówno dla ćwiczeń jak i dla towarzystwa miłego."

Architekt A. V. Sörensen: „Jestem mocno przekonany, na podstawie długoletniego postrzegania, że na stu ćwiczących samotnie zaledwie paru posiada energię odpowiednią, ażeby osiągnąć jakieś wyniki pomyślne. Nie posiadając tej *nadenergii,* wolę gimnastykę zbiorową".

Dentysta C. Thorlakson: „Komenda, towarzystwo, śpiew w pochodzie pomagają ruchom do ożywienia ciała i umysłu".

Krawiec M. Ulsöe: „Gimnastyki sam prawadziłbym nie umiał, prócz tego w ćwiczeniu samotnem nie miałbym tego źródła ożywczego, jakiem jest towarzystwo".

Administrator rolny P. A. Valentiner:

1. „Jest psychicznie zdrowo poddać się niekiedy pod czyjąś komendę.
2. Gimnastyka towarzyska rozwija poczucie łączności i uzdalnia do pracy zbiorowej.
3. Gimnastyka w zastępie daje większą pewność wykonywania ruchów dokładnego.
4. Gimnastyka domowa jest sucha i staje się obowiązkiem.
5. Humor, śpiew, współzawodnictwo i zżycie się możliwe są tylko w gimnastyce zbiorowej".

Pastor E. Westrup: „Ilekroć spotykałem przekładających gimnastykę domową nad zbiorową, zawsze przekonanywałem się przy bliższem rzeczy zbadaniu, iż gimnastyka ta polegała na ćwiczeniu według jakiegoś *szczególnego* albo też bez żadnego systemu; nadto w większości wypadków nie dopisywało wytrwanie. Może trafiałem na tak nieszczęśliwe wypadki—tego nie chcę przesądzać, ale i nie mam zamiaru próbować gimnastyki domowej, ażeby nie powiększać liczby tych, co ją porzucili"...

Subjekt A. Wulff: Poczucie swobody, przyjemne towarzystwo, wspólne wykonywanie ćwiczeń planowych stanowią tak bogate zasoby odświeżenia umysłu i ciała, że w porównaniu z niemi iść nie mogą mizerne wyniki ćwiczenia samotnego".

Nauczycielka M. Zeuthen: „Przewagę gimnastyki zbiorowej stanowią: komenda, towarzystwo, przyrządy".

* * *

„Objaśnienia są zbyteczne", jak zaznacza p. Rasmussen, twórca tej ankiety. Odpowiedzi wszystkie przekonywająco przemawiają na korzyść

gimnastyki zbiorowej, co zresztą można było przewidywać, zwracając się do tych, którzy się jej oddają. Naogół odpowiedzi te są dość zgodne i dadzą się sprowadzić do kilku punktów:

1) Gimnastyka domowa staje się nudną i mniej ma danych do trwałości; wzgląd to ważny, ponieważ w interesie zdrowia ćwiczyć należy stale.

2) Pod względem wartości fizyologicznej — gimnastyka zbiorowa jest lepszą, bo zapewnia: odpowiedniejszy wybór ćwiczeń oraz dokładniejsze, szybsze i prawidłowsze ich wykonywanie.

3) Pod względem umysłowym — gimnastyka zbiorowia nie nuży tak jak domowa.

4) Gimnastyka domowa uprawiana być może czas dłuższy przez tych, co mają siłę woli i wytrwałość, zbiorowa zaś cechy te w stopniu wysokim wyrabia i przyczynia się do rozwoju charakteru.

5) Niezwykłej wagi jest w gimnastyce zbiorowej komenda, która z jednej strony wyrabia karność, z drugiej szybkość decyzyi.

6) Ćwiczenie zbiorowe rozwija poczucia towarzyskie i społeczne.

7) Ćwiczenia gimnastyki domowej są sztuczne, zbiorowej zaś więcej zastosowalne, a więc usprawniają nas lepiej do potrzeb życiowych.

* * *

Przeglądając wyniki ankiety powyższej, uderzeni zostajemy tem, że odpowiedzi pochodzą od przedstawicieli rozmaitych kół społecznych i towarzyskich. Z jednej strony prezes ministrów, profesorowie, artyści, lekarze i adwokaci z drugiej—handlowcy, rzemieślnicy, nawet uczeń mularski. Pokazuje się, że potrzeba gimnastyki przeniknęła w społeczeństwie duńskiem do najszerszych kół społecznych i stała się własnością wszystkich, dorobkiem prawdziwie demokratycznym. Brak w wykazie tym robotników fabrycznych pochodzi stąd, że ćwiczą oni w salach stowarzyszeniowych własnych darmo albo znacznie taniej, aniżeli w zakładzie rzeczonym, stanowiącym własność prywatną założyciela.

(Podał Wł. R. K.)

Ogrody im. Raua.

Instytucya pod nazwą powyższą powstała w Warszawie przed laty kilku, zaspakajając w pewnym stopniu wymagania wielkiego miasta w dziedzinie wychowania fizycznego. Oparta na legacie znacznym, ma możność nieoglądania się trwożnego w zabiegach swych na środki pieniężne; z drugiej strony, skrępowana ustawą wedle szablonów biurokratycznych, aż nazbyt oglądać się musi na liczne jej punkta zakazowe.

Wzorowano Ogrody im. Raua na podobnych instytucyach zagranicznych, co w prowadzeniu odbijać się musiało ujemnie; rzecz taką przedewszystkiem oprzeć należy na potrzebach i warunkach miejscowych. A jakże trudno dojść u nas w pracy zbiorowej do zgodnego ich oceniania i odczuwania! W stopniu znacznym cięży to na rozwoju wszystkich instytucyi naszych społecznych wobec przeindywidualizowania naszego.

Od czasu atoli pewnego ujawnia się w Ogrodach dążenie do przystosowania biegu spraw w instytucyi do warunków i potrzeb miejscowych.

Najobficiej pod tym względem zaznaczył się rok bieżący, w którym wprowadzone zostały: zabawy zimowe z posiłkiem, rozmaitego typu zabawy letnie, śpiew oraz nauka pływania.

Z oceną tych usiłowań obecnego Komitetu w kierunku ożywienia instytucyi powstrzymujemy się do chwili, kiedy będziemy mogli oprzeć się na sprawozdaniu urzędowem o ich przebiegu i wynikach. Obecnie zwrócimy tylko uwagę na naukę pływania.

Rzecz, uchwalona na jednem z posiedzeń czerwcowych, w czyn wprowadzoną być mogła dopiero w drugiej połowie lipca. Przez dwa niespełna miesiące setka młodzieży z Ogrodów Raua korzystała z nauki pływania w b. szkole p. Majewskiego pod kierunkiem p. A. Szolca—oczywiście



Fot. J. Malewicz.

na rachunek Ogrodów. Była to bodaj pierwsza w Warszawie próba zorganizowanej dla młodzieży nauki pływania. [1])

Uczęszczano w trzech równych co do ilości uczestników grupach: o 7 rano, o 12 i o 3 popołudniu. Najregularniej chodziła grupa ranna: t. j. na 7 rano i w tej jedynie grupie niektórzy uczestnicy zupełnie nauczyli się pływać. (W najwyższym stopniu osiągnęli umiejętność pływania: Władysław Miłkowski, Tadeusz Merchel i Tadeusz Radwański). U in-

---

[1]) Właściwie druga, pierwszą bowiem, acz na mniejszą skalę, urządził był w końcu zeszłego roku szkolnego w nieistniejącej już teraz szkole swej filologicznej męskiej p. Wacław Kloss: przez maj i czerwiec w nauce pływania udział brało około dwudziestu szkoły tej uczniów.

(Przyp. redakcyi „Ruchu").

nych stało na przeszkodzie uczęszczanie nieregularne, spowodowane częstokroć wypadkami ulicznemi. Wogóle około połowy uczących się uczyniło jakiekolwiek postępy — pozostali nie zdołali wyjść z okresu przygotowawczego. W dniu 16 z. m. odbył się pokaz pływacki w obecności członków Komitetu i przy sposobności dopełniono zdjęcia grupy gorliwszych pływaków. Podobiznę tej grupy podajemy dziś w „Ruchu."

Wyniki tegorocznej nauki pływania są dosyć słabe, zwłaszcza w porównaniu w tem, co widzimy zagranicą: całkowitą naukę pływania osiąga tam zazwyczaj 60 do 80% ogólnej liczby pływaków. Zapewne i u nas z czasem to nastąpi, tymczasem wynik podjętej przez Komitet próby uważać należy za pomyślny i na przyszłość dobrze rokujący.

I. Z. R.

FOOTBALL.

Rugby Union-Football.

(Dokończenie).

Pomocnicy szczególnie dbać mają o to, ażeby usiłowania i zabiegi ich były łączne i zgodne z tem, co czynią inni gracze. Pomocnik jeden powinien wciąż zdawać sobie sprawę z tego, gdzie jest drugi, i być gotów do przyjęcia przesłanej piłki.

Podczas podawania piłki pomocnik stać powinien w pobliżu granicy bocznej. Gdy piłka się znajdzie się w przekroku, wówczas pomocnik bliższy podbiega pospiesznie do punktu przejścia, ażeby wyzyskać nadarzającą się sposobność pomożenia swojej i przeszkodzenia stronie nieprzyjacielskiej. Sprawny pomocnik zdąża rzucić piłkę, wyszłą poza granicę boczną, jednemu ze swych napastników, zanim przeciwnicy zajmą swe miejsca.

Pomocnik powinien dobrze czynić kopnięcia z odbicia i z rzutu. Od mety własnej najlepiej jest piłkę oddalać stopniowo przez wysyłanie jej poza granicę boczną kopnięciem z rzutu.

Przy utarczce w pobliżu bramki nieprzyjacielskiej i granicy bocznej jeden z pomocników uważać powinien na wynik, drugi zaś cofnąć się ku miejscu obrońców.

Pomocnik wprawny być powinien w szybkie podnoszenie, chwytanie i rzucanie piłki. Mniej jest ważną dla niego szybkość biegu, gdyż rzadko potrzebuje biedz za piłką, zazwyczaj ułatwiając raczej bieg taki napastnikom. Natomiast posiadać powinien przytomność umysłu i zwinność, ważne szczególnie wtedy, kiedy podczas utarczki upatruje chwilę wyjścia z niej piłki.

* * *

Obrońcy powinni być silni i dobrze kopać. Mniej dla nich ważną jest umiejętność stawiania przeszkody, zwłaszcza jeżeli są w tem wprawni pomocnicy i bramkarz; najmniej zaś wymaga się tego od obroń-

cy środkowego. Czynności obrońców środkowego a bocznych są nieco różne.

Obrońca środkowy działać często musi niby pomocnik. Powinien zresztą umieć z kazdego punktu piłkę posyłać do jednego z obrońców bocznych. Z piłką przysłaną przez pomocnika skierować się powinien ku obrońcy bocznemu strony przeciwnej, i zaciągając go pozornie ku sobie, torować przejście wolne własnemu obrońcy bocznemu, który z otrzymaną teraz piłką mierzy ku bramce nieprzyjacielskiej, bronionej już tylko przez bramkarza. Obrońca środkowy sam też często może kierować piłkę na bramkę, naprzeciw której stale się znajduje.

Obrońcy boczni kopią piłkę do p r z e k r o k u, przez co ułatwiają swej stronie posuwanie się ku mecie nieprzyjacielskiej. Powinni się trzymać nieco poza obrońcą środkowym; podczas u t a r c z k i, zaszłej bezpośrednio po p r z e k r o k u, obrońca bliższy wyprzedza nieco środkowego. Jeżeli z ruchów ostatniego boczni wnoszą, iż chce im przesłać piłkę, powinni w te pędy pobiedz na miejsce wolne, by ją łatwiej otrzymać.

Obrońca boczny zawsze ma baczyć na swego najbliższego przeciwnika i nie dopuszczać, by miał koło siebie miejsce wolne.

W pobliżu własnej mety obrońcy wogóle kierują piłkę do p r z e k r o k u, w pobliżu zaś mety nieprzyjacielskiej - do środka boiska.

Na własnem p o l u o b r o n n e m obrońcy znajdują się jak najdalej od swej mety, bacząc wszelako na to, by nie uledz s p a l e n i u.

Kopnąwszy piłkę, obrońca biedz za nią powinien, dopóki napastników swych nie uwolni od s p a l e n i a; wówczas powraca szybko na swe miejsce pierwotne, chyba że miał szczególnie pomyślne dane do posuwania piłki dalszego. Nie należy tu wszakże spieszyć z robieniem bramki, skoro jest pewność udania się p r ó b y, gdyż w pierwszem zawsze chybić można.

* * *

Bramkarz powinien wprawnie czynić p r z e s z k o d ę, chwytać piłkę oraz kierować ją do p r z e k r o k u. W zasadzie stoi on zawsze przed bramką i to lepiej bliżej, aniżeli dalej. Nie powinien biedz za piłką, lecz raczej posyłać ją k o p n i ę c i e m z o d b i c i a do p r z e k r o k u, przez co zyskuje dla swej strony nieraz trzecią część terenu. Będąc otoczonym w pobliżu swej bramki przez przeciwników, najlepiej bramkarz uczyni, o ile nie jest wewny k o p n i ę c i a z o d b i c i a, jeżeli zatrzyma piłkę w ręku; wtedy bowiem może jeszcze przeszkodę odeprzeć.

* * *

Zaczęcie gry. Gra zaczyna się kopnięciem piłki umieszczonej na środku boiska w małem wgłębieniu, które czynimy stopą. Żaden z przeciwników nie powinien stać bliżej piłki jak 50 stóp.

Piłka napewno zostaje tym razem odesłana kopnięciem z odbicia, dokonanem przez jednego z obrońców strony przeciwnej. Wkrótce jeden z graczy zostaje napadnięty i wywraca się z piłką na ziemię. Skoro gracz, mający piłkę, uderzył nią o ziemię, wytwarza się u t a r c z k a, stanowiąca tak charakterystyczną cechę n o ż n e j R u g b y: napastnicy stron obu stają w 2 zwartych rzędach naprzeciwko siebie; podczas tej utarczki niewolno piłki dotykać rękoma. Utarczka taka powtarza się w grze często i to trwa dopóty, dopóki piłka nie zostanie odsuniętą wdal, albo pochwyconą przez jednego z pomocników, który

usiłuje napędzić ją na bramkę nieprzyjacielską. Niekiedy mu się to udaje, ale najczęściej zostaje napadnięty i wówczas zachodzi nowa utarczka. W ten sposób grać można i pół godziny bez osiągnięcia zdobyczy w postaci bramki czy próby, ale najczęściej zachodzą przerwy i zmiany według wskazanych powyżej przepisów.

* * *

Uwagi ogólne. Każdy gracz, wyjąwszy napastników, może z pożytkiem uniknąć szykującej się nań przeszkody, przez rzucenie się na ziemię i przykrycie sobą piłki. Niebezpieczeństwo jest tu tylko pozorne. Napaści takiej niewolno jest odpierać nogami, lecz jedynie rękoma.

Przeszkodę czynić należy pojedyńczo i będąc pochylonym.

Biegnąc z piłką, trzymać ją należy tą ręką, którą mamy dalej względem towarzyszącego nam przewodnika.

Każdy gracz trzymać się zawsze powinien poza piłką i nie wyprzedzać jej w kierunkn mety nieprzyjacielskiej.

W razie niepogody lepiej jest stosować kopnięcia z rzutu aniżeli z odbicia.

Odmiana „Rugby" jest rzeczywiście trudniejszą od „Association", wymaga gruntowniejszej znajomości przepisów, a i przygotowania i usprawnienia uczestników.

Jako przygotowanie do Rugby najwłaściwsze uważać należy gimnastykę racjonalną, wyścig na małą metę, przedewszystkiem zaś odmianę Association.

O jednej rzeczy przy każdej nożnej pamiętać należy. I w ruchu przesadzić można, a to daje wynik dla zdrowia ujemny, odbijając się szczególnie na stanie płuc i serca. Dorośli nie powinni wogóle grać dłużej w nożną niż półtorej godziny dziennie, dzieci zaś godzinę. Podobnież nie należy przesadzać w ćwiczeniu przygotowawczem, oraz podczas trenowania przed zmierzaniem dwóch drużyn popisowem.

Gracz.

Ze stowarzyszeń.

Polska macierz szkolna z racyi budowanej szkoły w Skulsku ogłasza konkurs na budynek szkolny, któryby mógł poza godzinami szkolnemi być używany przez rozmaite inne instytucye. W budynku tym mieścić się mają: 3 sale po 50 m^2.—na klasy i ochronę, 1 sala o 100 m^2. wraz z werandą szklaną (na gimnastykę i zabrania), szatnia w kurytarzu oświetlonym, mieszkanie dla nauczyciela, kancelarya i t. d.

Wymiary podane są bardzo szczupłe, szczególnie da się to powiedzieć o sali gimnastycznej, która powinna mieć przynajmniej 200 m^2. o wymiarach 10×20 m.

Towarzystwo śpiewacze „Echo" odbyło w d. 4 b. m. zebranie ogólne, na którem zdawano sprawę z działalności rocznej, rozpatrywano projekt nowej ustawy i dopełniono wyboru zarządu, na prezesa powołując p. A. Janowskiego.

Warszawskie towarzystwo cyklistów obchodziło w d. 30 z. m.

dwudziestolecie swego istnienia przez urządzenie wyścigów z udziałem delegatów stowarzyszeń zaprzyjaźnionych i wobec parutysięcznego tłumu widzów.

Koła gimnastyczne w Warsz. tow. cyklistów tudzież w Warsz. tow. wioślarskiem w sezonie zimowym wznawiają swą działalność pod przewodnictwem dawnych kierowników.

W sprawie zamknięcia Sokoła pisma codzienne znowu drukują odezwę następującą:

Wydział główny polskiego towarzystwa gimnastycznego „Sokół", jako jedyny organ, upoważniony do publikowania odezw w imieniu organizacyi sokolskiej w kraju, uważa za swój obowiązek podać do wiadomości Członków rzeczonego towarzystwa, iż na skutek przesłanego Wydziałowi głównemu rozporządzenia p. Naczelnika Kraju przez p. gubernatora warszawskiego w d. 22 sierpnia (4 września r. b. za № 393), działalność towarzystwa „Sokół" zostaje zawieszona w całem Królestwie polskiem na czas trwania stanu wojennego. Komunikując o tym fakcie Druhom, Wydział główny oczekiwać będzie z upragnieniem chwili, w której znajdzie się w możności donieść o wznowieniu działalności sokolskiej, ku czemu poczyni starania przed właściwą władzą. Warszawa d. 9 września 1906 r. Prezes Wydziału głównego *Lucyan Kobyłecki.* Sekretarz *Stefan Dziewulski.*

Z życia szkolnego.

Szkoła rzemiosł J. Kühna (Sosnowa, 3) istnieje, jak wiadomo, od r. 1880 i ma na celu przygotowanie młodzieży do zajęć fachowych oraz do szkół technicznych w kraju i zagranicą. W r. b. szkoła rzeczona rozszerzyła swą działalność przez otwarcie równoległych klas artystyczno-profesyonalnych, których celem będzie przygotowanie młodzieży na rysowników, buchalterów i rachmistrzów, mogących kierować samodzielnie oddziałami w fabrykach. Obok przedmiotów ogólnokształcących w zakresie szkoły rzemiosł prowadzone w klasach tych będą: kreślenie techniczne z zasadami konstrukcyi, rysunek ozdobniczy z kompozycyą, nauka o stylach, modelowanie, fizyka, buchalterya i technologia. Prócz tego prowadzone będą: stolarstwo, ślusarstwo (roboty ażurowe, trejbowane i upiększane); grawerowanie, cyzelowanie, snycerstwo i t. d. Klasy rzeczone dostępne są dla młodzieży od lat 13. Wpis wynosi od 40 do 60 rb. półrocznie.

Takie rozszerzenie programu szkoły, która posiada za sobą poważną przeszłość i położyła niemałe zasługi na polu wychowania fachowego, niewątpliwie wpływ jej znacznie rozszerzy.

Wychowanie fizyczne. W r. b. szkolnym społeczeństwo w Królestwie otrzymało znacznie większą ilość zakładów naukowych, aniżeli w poprzednim. Z natury rzeczy wytworzyć się musiało pomiędzy szkołami współzawodnictwo, które znalazło wyraz w ujawnianiu lub zaprowadzaniu rzeczy nowych i odrębnych. Dotyczy to szczególnie wychowania fizycznego, ile że ta dziedzina najbardziej w szkolnictwie dotychczaso-

wem była zaniedbana, oraz stanowi może pole najłatwiejsze do wykazywania dotykalnego nowości, co mało nieraz świadomym rzeczy rodzicom zaimponować mają... Poważne traktowanie wychowania fizycznego atoli w niewielu szkołach naszych istnieje, jaką zaś jest obojętność przełożonych na postęp w tej dziedzinie, to mamy dowód w zachowaniu się większości zakładów naukowych wobec kwestyonaryusza naszego, ogłoszonego w nr. 2 „Ruchu" i dotyczącego sprawy wychowania fizycznego. Odpowiedziała zaledwie dziesiąta część zakładów, którym wysłaliśmy ten kwestyonaryusz. Odpowiedzi pochodzą przeważnie od szkół większych i poważniejszych— inne snadź nie miały w dziedzinie tej nic do nadmienienia i za najlepszą odpowiedź uznały milczenie.

Nadesłany materyał już się opracowuje i z wynikami nasze ankiety wkrótce Czytelników „Ruchu" zapoznamy.

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Dziennik kijowski—w № 174—zawiera artykulik: Nieco o gimnastyce, w którym autor, Maciek z Bogdańca, nawołuje do zwracania bacznej uwagi na postawę podczas ćwiczenia, oraz na utrzymywanie ducha swojskiego — wzorem czechów. Co do ostatniego, to często niesłusznie gimnastyce nadaje się jakiś monopol swojskości i ducha narodowego—zdaje się, że dbać o nie należy zawsze i wszędzie oraz przy każdej robocie i pracy, bez ciągłego atoli o tem mówienia.

Dziennik częstochowski. W № 208 tego pisma p. Kiffer ubolewa nad obojętnością naszą na wychowanie fizyczne wogóle, a na gimnastykę w szczególności. Artykuł napisany dobrze i trafnie określa stan rzeczy, choć należy też wyznać, że taki stan rzeczy sprowadzili w znacznej mierze sami pracownicy na niwie gimnastycznej, którzy nie umieli wznieść się na wyżyny wymagań wiedzy tegoczesnej.

Sport polski—w № 37 do 39—zawiera, oprócz rubryk zwykłych: ciągi dalsze St. Marynowskiego: *Trzy dni w Zagrzebiu*, St. Barcickiego: *Wycieczka łodzią z Puław do Warszawy*.

Sokół, dwutygodnik, organ towarzystw gimnastycznych sokolskich polskich w Królestwie Polskiem. Czasopisma tego otrzymaliśmy dotąd trzy pierwsze numera, które znamionują wielki postęp w zapatrywaniu się druhów naszych na sprawę rozwoju cielesnego w porównaniu z tem, cośmy przywykli widzieć w ruchu sokolskim dotychczasowym. Wprawdzie z niektórych artykułów wyziera jeszcze znana modła w traktowaniu tej sprawy, ale z drugiej strony spotykamy szereg myśli dowodzących, że druhowie nasi zdają sobie sprawę z braków pierwowzoru. Dr J. Guirard w art. Wychowanie fizyczne, № 2, wyraźnie powiada, że „metoda (galicyjska) zatrzymała się na pewnej rutynie i nie stara się wyjść z raz określonych przed laty ramek, wygląda na to, jakby nie chciała uznawać zmian i postępu, jakie zaszły w pojęciach i poglądach na życie naszego społeczeństwa i narodr;" w innem zaś miejscu: „Palącą więc kwestyą dla naszej sprawy wychowania fizycznego jest zorganizowanie szkoły, w którejby można kształcić liczne zastępy

młodych ludzi na podstawie tegoczesnej wiedzy, jako przyszłych wychowawców-specyalistów." Ustęp ten przypuszczać każe, iż autor jest przeciwnikiem praktykowanego u nas w dziedzinie gimnastyki samozwańczego partactwa, i temu przyklasnąć należy wobec mającej powstać w Warszawie pierwszej szkoły gimnastycznej. P. St. Szczepkowski podkreśla, że „bez dokładnego wykonania żadne ćwiczenie na pomyślny rezultat liczyć nie może" (Słowo o przyrządach i postawy nieprawidłowe, № 3). Artykuł tegoż: Układ ćwiczeń pierwotnych (?) jest chyba pierwszą w *Sokolstwie polskiem* próbą przedstawienia toku lekcyi gimnastyki szwedzkiej; wobec tego darować mu można błędy w szeregowaniu ćwiczeń i nieścisłość pewną w ich uzasadnianiu, np.: „tak przy biegu jak i przy pochodzie powinno się oddychać nosem" (zdaje się, że nosem *zawsze* oddychać należy!), „wydech przez nos przy skłonie—wdech przez usta przy prostowaniu" (to chyba błąd korekty?... wogóle kwestya tego oddychania przedstawia się dość zawile), Prócz powyższych w numerach rzeczonych znajdują się jeszcze artykuły, dotyczące założenia Sokoła i gniazd pojedynczych, tudzież: „Statut" Sokoła. Numer 3 przynosi nadto początek art. „Gimnastyka w Szwecyi, stanowiącego streszczenie sprawozdania prof. Kesslera; powrócimy do niego później, zaznaczając tymczasem, że posiada dane nieścisłe... Szata zewnętrzna czasopisma prawie wytworna, ryciny piękne, szkoda tylko, że pod względem gimnastycznym wadliwe, co dotyczy zarówno zdjęć „ćwiczeń okazowych" w № 1, jak rycin niektórych objaśniających postawy w № 3.

Ruchu (samborskiego) otrzymaliśmy po długiej przerwie № 6, (№ 4 i 5 nie znamy). Zawiera artykuły: Dr. Winogradzkiego: Pływanie (zeszyt wrześniowy!) oraz kronikę: Z hygieny szkolnej; Piotra Z...kiego: Jazda rowerem pod górę; Z. Krzywczyckiego: Kwestya płciowa w wychowaniu; nadto rubryki wiadomości bieżących i wydawniczych, oraz: Odpowiedź naszemu imiennikowi z Warszawy [1]).

ZEWSZĄD.

Wychowanie fizyczne w szkołach średnich bawarskich. Komisya, wysadzona przez Towarzystwo lekarskie w Monachium, doszła, po zbadaniu wszechstronnem sprawy wychowania fizycznego w teoryi a praktyce, do następujących danych:

1. Kształcenie ciała w szkołach średnich powinno się dokonywać przez gimnastykę, gry ruchowe, wycieczki, ślizgawkę, pływanie i t. d.

2. Na kształcenie ciała użyć należy codzień przynajmniej jedną godzinę, o ile można na powietrzu. Nie należy tego przerywać w zimie. O boiska zabaw i ćwiczeń ministeryum jak najrychlej postarać się winno.

3. W rozwoju ciała osięga się wzmocnienie i zdrowie jedynie przy

[1]) O tej ostatniej piszemy też w odpowiedziach redakcyi.

zachowaniu pewnych warunków Rozwój ten powinien liczyć się z rozwojem umysłu. Godziny przeznaczone na kształcenie ciała, nie powinny stanowić dodatku do planu dotychczasowego, co tylko zwiększyłoby przeciążenie. Czas ten osiągnąć należy jedynie przez ograniczenie innych wymagań. Po gimnastyce i grach ruchowych nie powinno się wymagać wysiłku umysłowego ani w postaci lekcyi ani też zadań domowych bez dania uprzednio odpowiedniego odpoczynku.

4. Nauka zbiorowa odbywać się powinna przed obiadem; dotyczyć to powinno przynajmniej przedmiotów nużących; przedmioty łatwiejsze oraz kształcenie ciała przenieść należy na popołudnie. Zadania domowe powinny zostać jak najbardziej ograniczone.

5. Udział w grach ruchowych powinien być obowiązkowy. Wybór gier pozostawić należy dziatwie.

6. Dozór przewodników polegać raczej winien na niedopuszczaniu uszkodzenia ciała oraz na udziale w grze samej.

7. Niedziela powinna być poświęcona wyłącznie odpoczynkowi zarówno fizycznemu, jak umysłowemu.

Nie na wszystkie powyższe punkta zgodzić się można bez zastrzeżeń; w każdym razie niektóre—szczególnie zaś 1, 2, 5 i 6—zasługują na zupełne uznanie.

Nożna w Anglii a w Niemczech. W dziele dr. A. Shadwella: „Industriel Efficiency" spotykamy ciekawe porównanie pomiędzy traktowaniem nożnej w obu wymienionych krajach, szczególniej przez sfery robotnicze: „Zapasy w nożną rozgrywały się pomiędzy Düsseldorfem a jednem z miast sąsiednich, w pobliżu miast obu, w niedzielę popołudniu przy sprzyjającej pięknej pogodzie. W Anglii w podobnym wypadku zebrałoby się 10 do 15 tysięcy robotników, którzyby najgoręcej byli przejęci przebiegiem walki. Tu jednak niebyło nikogo. Kiedy ku końcowi gry opuszczałem pole zapasów, liczba obecnych podówczas widzów, którzy w różnym czasie gry się zjawiali, doszła zaledwie do 65; nie byli to jednak robotnicy, a i nie okazywali wielkiego grą przejęcia. Podczas gry w Anglii przejęcie nią widzów wyraża się nieustanną krytyką głośną i krzykliwem wołaniem, gracze zaś zachowują milczenie zupełne—w Niemczech widzów prawie nie słyszy się wcale, gracze zaś krzyczą bezustannie, udzielają sobie głośno wskazówek i czynią wymówki wzajemne".

Zakład Carnegiego. Niewielka mieścina hrabstwa szkockiego Fife, Dunfermline, miejsce rodzinne słynnego bogacza amerykańskiego, dzięki tej właśnie okoliczności znalazła się w posiadaniu zakładu, jakiego niema w całej Anglii. Gdy hala gimnastyczna okazała się zbyt małą i ubogą. Carnegie wyznaczył miastu na cele rozwoju cielesnego 25000 funtów rocznie. Będąc w posiadaniu takiego dochodu, postanowiono założyć wielki Zakład wychowania cielesnego oraz hygieny publicznej. Otwarcie uroczyste odbyło się niedawno w obecności wielu gości znakomitych. Przewodniczący Stow. gimnastycznego im. Carnegiego, dr. Ross, udzielił danych, dotyczących rozwoju gimnastyki, która jeszcze nie została uwzględniona w szkołach szkockich; uczniowie szkół miejskich Dunfermline ćwiczą już teraz w ilości ogólnej 4500—a ćwiczą właśnie w Zakładzie. Obok tego Zakład zajmuje się przygotowaniem nauczycieli, mających poświęcić się wycho-

waniu fizycznemu—tudzież szerzeniem znajomości hygieny drogą porad, odczytów, wystaw i t. d. Rektor wszechnicy edymburskiej dr. John Batty-Tuke w przemowie swej wyraził nadzieję, że „słaby rozwój fizyczny, dostrzegany w pewnych kołach narodu angielskiego, ustąpi teraz, skoro znajomość hygieny i świadomość potrzeby ruchu racyonalnego stanie się gruntowną kół tych własnością; zakład do tego dąży, a wpływ jego bezspornie przejdzie daleko poza granice miasta".

Rozwój fizyczny w Ameryce, O zmianie, jaka zaszła w pojmowaniu i stosowaniu zasad rozwoju cielesnego wśród amerykanów, pisze *New-York Herald* w ten sposób:

„Jeszcze niedawno byliśmy narodem źle trawiących; przedstawiano przecie karykatury nasze jako zjadaczy pasztetów i innych smakołyków; szydzono z naszego zwyczaju przesiadywania w mieszkaniu ogrzewanem i szczelnie zamykanem, z mężczyzn naszych o słabych mięśniach, z kobiet, których piękność, świeżość i zdrowie mijały nader szybko.

„Zmiana olbrzymia nastąpiła pod tym względem w przeciągu ostatnich lat kilkudziesięciu. Obecnie każdy z nas i wszyscy oddajemy się ruchowi na powietrzu, a postęp, jaki stąd wyniknął w stanie zdrowia zarówno kobiet jak i mężczyzn, cieszyć musi wszystkich, za wyjątkiem chyba lekarzy i aptekarzy."

Złośliwa wzmianka dziennika amerykańskiego co do lekarzy wymaga zastrzeżenia: stan zdrowia poprawiać się musi równolegle z rozpowszechnianiem zdrowych zasad hygieny, a to jest właśnie zadaniem lekarzy hygienistów.

Jaki ruch jest najlepszy? Prof. chemii organicznej na wszechnicy w Pensylwanii, dr. Filip Hawk, zajmował się kwestyą powyższą szukając związku jej ze zwiększeniem się ilości czerwonych ciałek krwi. Wiadomo, iż tych ciałek obfitość świadczy o zdrowiu danego osobnika.

Doświadczenia, drogą naukową czynione i wielokrotnie powtarzane, doprowadziły uczonego amerykańskiego do wniosku, że ilość ciałek czerwonych zwiększała się pod wpływem stosowania ruchów niektórych w następującym stosunku:

przy grze pływackiej „watterpolo"	o 27%
„ wyścigach pieszych . . .	„ 25%
„ konnej jeździe	„ 21½%
„ pływaniu	„ 21%
„ skokach o tyczce	„ 15%
„ bicyklu	„ 14%
„ automobilu	„ 10%

Szkoda, iż poszukiwania swe uczony amerykański ograniczył do tak małej ilości ruchów; prócz wymienionych istnieje przecie mnóstwo sportów mniej lub więcej rozpowszechnionych.

Nauka pływania w Dreznie. W r. b. z nauki pływania bezpłatnej korzystało 120 dzieci poniżej lat dziesięciu tudzież starszych 480 chłopców i 320 dziewcząt, czyli ogółem 920 dzieci. Byli to uczniowie szkół początkowych; dla uczniów szkół średnich urządzone były kursa pływania za opłatą, wynoszącą 6 marek od osoby.

Książnica „Ruchu.”

22. Dr. med. F. A. Schmidt: Anleitung zu Wettkämpfen, Sp elen und turnerischen Vorführungen bei Volks und Jugendfesten, Leipzig.

Autor rozpatruje warunki urządzania zapasów i igrzysk, oraz wogóle obchodów z popisami ruchowemi. Książka zawiera mnóstwo pożytecznych wskazówek w tej dziedzinie, podanych może niekiedy zbyt ogólnikowo, ale zawsze jasno i zrozumiale.

23. Weryho Marya: W sprawie ochron. Wskazówki dla osób, zakładających ochrony wiejskie; z wzorami i planami budynków i urządzenia wewnętrznego. Warszawa 1906, Gebethner i Wolff.

Znana u nas na polu wychowania dziatwy przedszkolnej autorka podaje szereg wskazówek, których treść tytuł długi określa. Rzecz, przedstawiona starannie i gruntownie, wysoce ułatwić może powstawanie ochron, których doniosłość została powszechnie stwierdzona.

ODPOWIEDZI REDAKCYI.

„Ruchowi” w Samborze. Ubolewamy nad tem, że przedmiotowa i życzliwa ocena nasza wywołała taki wylew żółci. Gniew zawsze złym bywa doradcą, to też zaciemnił Panom pojmowanie jasnej nader sprawy, a i sprowadził Was na drogę podejrzeń niesłusznych. Spodziewamy się. że, ochłonąwszy z pierwszego wrażenia, po powtórnem odczytaniu oceny naszej, do całkiem innego doszliście Panowie wniosku.

I zapewno zgadzacie się Panowie, iż całkiem gołosłownie zarzucaliście nam lekceważenie hygieny i zapoznawanie charakteru. Uznajecie chyba, że naiwną była nie ocena nasza, lecz raczej Wasza argumentacya, w której pomieszaliście pojęcie ruchu konkretne z oderwanem; wszak piszecie; „*ruch zmierzający* do wprowadzenia do szkoły *ruchu fizycznego*, jako czynnika wychowawczego, łączy się ściśle z żywo rozbudzonym obecnie *ruchem reformacyjnym**) na polu naszego szkolnictwa”. Dlatego to zapewne w piśmie Panów jest taka obfitość wzmianek o automobilach, które także są środkiem *ruchu!*

Zapewniacie Panowie, iż obszerny program pisma swego wypełniacie. Jak—to właśnie w ocenie naszej wskazywaliśmy, zaznaczając, iż braki zniknęłyby przy ograniczeniu pewnem programu pisma. O trudności wypełnienia programu wiemy dobrze, i, wobec małej pisma objętości, balibyśmy się program swój rozszerzać o cały ogrom rzeczy chociażby ważnych a pożytecznych.

Życzenie nasze co do zacieśnienia programu pisma Panów prowadziło do zbliżenia się pism naszych, więc skąd wniosek, pomawiający nas o względy konkurencyjne?

Na zarzut dziwny o zapożyczeniu tytułu oświadczamy:

1. Zamiar wydawania „Ruchu” powzięliśmy już w końcu r. 1904 i traktowaliśmy w tej sprawie z jednym księgarzem warszawskim; rzecz zwłoce uległa z powodu stosunków natury ogólnej.
2. Ponownie wszczęliśmy sprawę w grudniu 1905 r.
3. Starania odnośne u władz poczyniliśmy *w styczniu* r. b.
4. Koncesyę na pismo otrzymaliśmy *w marcu* r. b.

Czy wobec tego można pomawiać nas o naśladowanie tego, co *w kwietniu* powstało?

Gazecie kujawskiej w Włocławku. Na propozycyę Panów najchętniej się zgadzamy i pismo nasze stale wysyłać będziemy.

Pani J. Dobr. w Korow. Wyświetlenie sprawy tej znaleść można w dziełach następujących: 1) Angelo Mosso: Fizyczne wychowanie młodzieży, 2) Dr. E. Piasecki: Zasady wychowania fizycznego, 3) Demeny: Zasady wychowania fizycznego w Szwecyi, 4) Liedbeck: Manuel de gymnastique suedoise.

*) Podkreślenia naszej Redakcyi.

Druk A. Michalskiego, Chmielna 27. Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Treść numeru 12-go „RUCHU".

Do czytelników naszych—od *Redakcyi.*

Czemu przekładamy gimnastykę zbiorową (towarzyską) nad gimnastykę domową?, według *N. H. Rasmussena z Kopenhagi* podał *Wł. R. K.*

Ogrody im Raua, z ryciną, p. *J. Z. R.*

Football, Rugby Union-Football, dokończenie, p. *Gracza.*

Ze stowarzyszeń: Polska macierz szkolna. Towarzystwo śpiewacze „Echo". Warszawskie towarzystwo cyklistów. Koła gimnastyczne. W sprawie zamknięcia Sokoła.

Z życia szkolnego: Szkoła rzemiosł J. Kühna. Wychowanie fizyczne.

Przegląd czasopism: Dziennik kijowski. Dziennik częstochowski. Sport polski. Sokół, dwutygodnik, organ towarzystw gimnastycznych sokolskich polskich w Królestwie Polskiem. Ruch.

Zewsząd: Wychowanie fizyczne w szkołach średnich bawarskich. Nożna w Anglii a w Niemczech. Zakład Carnegiego. Rozwój fizyczny w Ameryce. Jaki ruch jest najlepszy. Nauka pływania w Dreznie.

Książnica „Ruchu": № 22—23.

Odpowiedzi redakcyi.

Numer niniejszy składa się z 16 stron tekstu i 4 stron okładki.

Druk A. Michalskiego, Chmielna 27. Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**